

RENFORCEMENT DU LONG FLECHISSEUR PROPRE DU GROS ORTEIL

C'est un des muscles principaux de la marche, indispensable à la propulsion et à l'équilibre dynamique du pied.

BUT : renforcer le muscle à la fois musculairement et dans sa représentation et son utilisation corticale

DEROULE DE L'EXERCICE :

- **Position :** contre un mur. Les talons, les fesses, les épaules et la tête doivent toucher le mur. Croiser ses mains derrière son dos, au niveau des lombaires.
- **Exercice :** appuyer le gros orteil au sol, le plus fortement possible de façon à faire augmenter la pression de la tête contre le mur

ATTENTION : il ne s'agit pas de se mettre sur la pointe des pieds ou de décoller les talons mais bien de muscler le gros orteil uniquement

Si l'exercice vous paraît difficile à réaliser au début c'est normal, cela demande de l'entraînement, un bon schéma corporel de ses pieds et une bonne musculature.

DUREE : tenir en contractant une minute, voire une minute trente par jour.

Si l'exercice vous semble trop difficile ou que vous avez des courbatures le lendemain vous pouvez commencer par des durées plus faibles et augmenter au fur et à mesure de vos progrès.